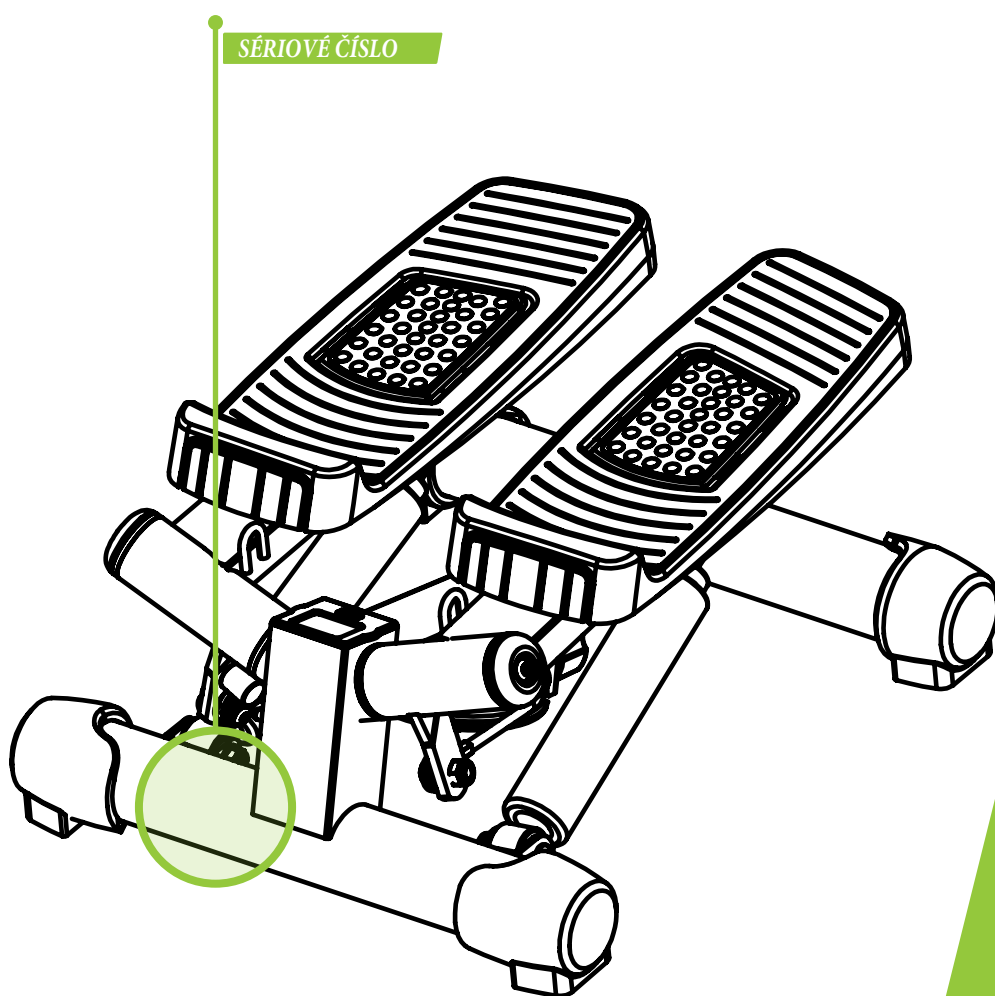


virtufit

ST10 Stepper
VFSTEPST10



NÁVOD K OBSLUZE

📷 @virtufit_fitness

📺 VirtuFit

🌐 www.virtufit.com

1. KROK



2. KROK



OBR. A



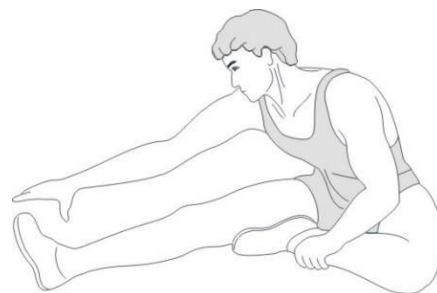
OBR. B



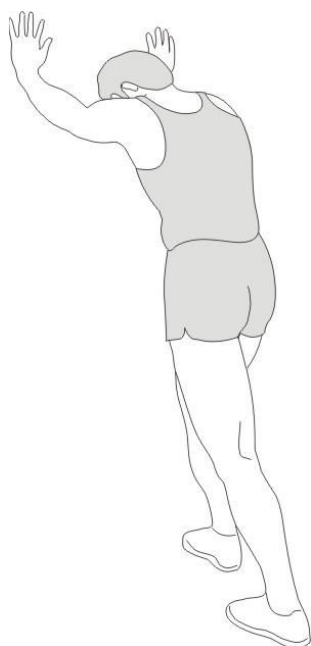
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostní pokyny	06
Záruka	06
Montážní návod	06
Nastavení	06
Údržba	07
Konzola	07
Pokyny na cvičení	08

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

VAROVÁNÍ!

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. Důležité je to zejména pro osoby s již existujícími zdravotními problémy. Před použitím jakéhokoli fitness zařízení si přečtěte všechny pokyny. Společnost VirtuFit nezodpovídá za zranění nebo škody na majetku vyplývající z používání tohoto trenažéru. Před sestavením a/nebo použitím trenažéru si prosím pečlivě přečtěte tento návod.

- Nenoste volné oblečení, aby nedošlo k zachycení pohyblivými částmi.
- Trenažér instalujte a používejte na pevném a rovném povrchu.
- Při používání trenažéru vždy noste čistou sportovní obuv.
- Během používání udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah trenažéru.
- Při používání trenažéru udržujte rovnováhu.
- Nevkládejte prsty ani jiné předměty do pohyblivých částí trenažéru.
- Před cvičením se poraďte se svým lékařem, abyste určili vhodnou frekvenci, trvání a intenzitu cvičení pro váš věk a fyzickou kondici. Přestaňte ihned cvičit, pokud se u Vás objeví nevolnost, dušnost, mdloby, bolest hlavy, bolest na hrudi, tlak nebo jiné nepříjemné pocity.
- Trenažér by měla v daném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Trenažér je určený pro domácí použití a maximální hmotnost uživatele je 100 kg.
- Za trenažérem nechte 1-2 metry volného prostoru, abyste předešli nehodám.
- Trenažér umístěte na čistý a rovný povrch. Nepokládejte jej na silný koberec, abyste nezabránili ventilaci trenažéru. Neumísťujte jej venku nebo blízko vody.

- Skladovací prostor udržujte v suchu, čistotě, aby nedošlo k poškození. Nepoužívejte trenažér k jinému účelu než k tréninku.
- Trenažér používejte pouze v prostředí, kde je okolní teplota mezi 10°C a 35°C. Zařízení skladujte pouze v prostředí s teplotou mezi 5°C a 45°C.

ZÁRUKA

Nároky na záruku zaniká, pokud je příčinou závady:

- Montážní nebo opravárenská práce, kterou neprovádí oficiální prodejce.
- Nesprávné použití, zanedbání a/nebo špatná údržba.
- Neudržování trenažéru v souladu s pokyny výrobce.

MONTÁŽNÍ NÁVOD (1.-2. KROK)

Chybějící díly: Pokud se Vám zdá, že některé díly chybí, nejprve pečlivě zkontrolujte polystyren a trenažér. Některé části (např. šrouby) jsou již předem připevněny.

Šrouby se šestihlannou hlavou: Než použijete sílu, ujistěte se, že je klíč se šestihlannou hlavou zatlačen do šroubu. Tím zabráníte protáčení hlavy šroubu.

NASTAVENÍ

Stepper

- Otáčením aretačního šroubu změníte obsah pohybu pedálu.
- Ujistěte se, že je napínací lanko správně připojeno a napnuto.

ÚDRŽBA

Bezpečného a efektivního používání lze dosáhnout pouze tehdy, je-li trenažér správně nainstalován a udržován. Jste odpovědní za zajištění pravidelnou údržbu trenažéru. Použité a/nebo poškozené díly musí být před opětovným použitím vyměněny. Trenažér by měl být používán a skladován pouze uvnitř.

Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části jednotky. Před čištěním nebo údržbou jednotky vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

Každodenní údržba

- Po každém použití očistěte a odstraňte pot a vlhkost.
- Zkontrolujte, zda na jednotce není prach a nečistoty.
- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a chraňte zařízení před vlhkostí.

Pololetní údržba

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice připojené k pohyblivým částem jednotky. Utáhněte šrouby a matice podle potřeby.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a součástí jednotky.

Doporučujeme následující:

- Po použití jednotku vyčistěte.
- K čištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače použijte suchý hadřík.
- Použijte měkký, čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z jednotky.
- Skladujte jednotku na bezpečném a suchém místě mimo dosah tepla a vody.

UPOZORNĚNÍ! Veškeré opravy musí provádět odborný technik, pokud dodavatel nebo výrobce nestanoví jinak.

Čištění

Pečlivé čištění trenažéru prodlouží jeho životnost. Udržujte jej v čistotě pravidelným otíráním prachu. Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho trenažéru a zabraňuje nehodám! Pro více informací prosím navštivte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

UPOZORNĚNÍ! Noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění trenažéru.

Nejméně jednou ročně sejměte kryt, abyste odstranili prach.

Baterie

Alkalická knoflíková baterie LR44

Displej funguje na jednu knoflíkovou baterii LR44, kterou lze vyměnit na zadní straně displeje. Baterie musí být vložena správně.



Pokud je obrazovka nečitelná nebo fungují pouze části obrazu, postupujte následovně:

- Vyměňte baterii a počkejte 15 sekund.
- Baterii vložte správně.

Tipy pro používání baterie

- Baterii vyjměte, pokud je vybitá nebo když konzolu nebudete delší dobu používat.
- Baterii nenabíjejte, nerozebírejte ani nevhazujte do ohně.
- Při vkládání baterie dávejte pozor na polaritu + a -.
- Doporučuje se používat alkalické baterie, mají delší životnost než normální baterie.
- Baterie by měla být vyměněna, když displej ztratí jas nebo přestane zobrazovat.

Výměna baterií

- Pokud je obraz nečitelný, doporučujeme vyměnit baterii.
- Použijte alkalickou knoflíkovou baterii LR44.

KONZOLA (OBR. A)



- **MODE / RESET:** Stisknutím tlačítka MODE/RESET zvolte požadovanou funkci. Stisknutím tlačítka MODE/RESET na 4 sekundy resetujte hodnotu.

Funkce

- **STRIDES/MIN** Počet kroků za minutu během tréninku.
- **SCAN** Automaticky prochází jednotlivé funkce.
- **CNT** Zobrazuje celkový počet kroků provedených během cvičení.
- **TIME** Zobrazuje čas cvičení.

- CAL Zobrazuje kalorie spálené během cvičení.
- **UPOZORNĚNÍ!** Nejedná se o přesná měření.

Počítač

- Počítač se automaticky zapne při zahájení tréninku.
- Počítač se automaticky vypne, pokud nedojde k žádnému pohybu po dobu 4 minut.
- Všechny funkce se automaticky zastaví a v levém horním rohu počítače se zobrazí nápis „STOP“, pokud nedojde k žádnému pohybu po dobu 4 minut. Funkce se obnoví po restartu cvičení.

POKYNY NA CVIČENÍ (OBR. B, 1-5)

Úspěšný tréninkový program zahrnuje zahřátí, vlastní trénink a zklidnění. Kompletní tréninkový program provádějte alespoň dvakrát, nejlépe však třikrát týdně a mezi tréninky dodržujte den odpočinku. Po několika měsících lze intenzitu tréninku zvýšit, například na čtyřikrát až pětikrát týdně.

Zahřátí

Účelem rozcvičky je připravit tělo na trénink a snížit riziko zranění. Před zahájením kardio nebo silového tréninku zahřejte své tělo dvě až pět minut. Provádějte cviky, které zvyšují tepovou frekvenci a zahřívají pracující svaly. Např. běh, jogging, skákání přes švihadlo a běh na míš.

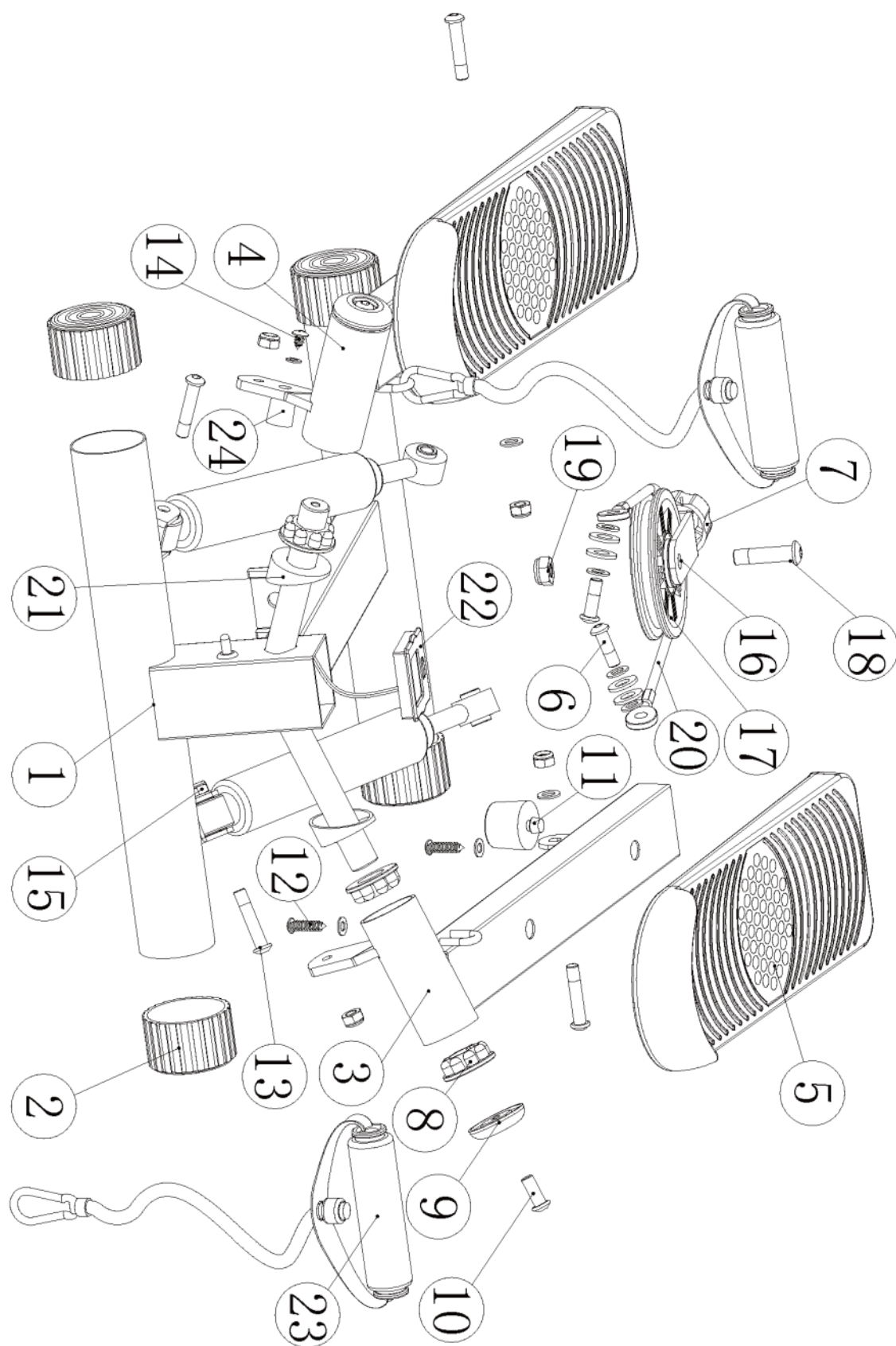
Protažení

Po dobrém zahřátí a zklidnění je velmi důležité protáhnout svaly v teple. Předejdete tak možnému zranění. Protahovací cvičení by měla trvat 15-30 sekund. Zde je několik příkladů protahovacích cvičení:

- Předklony ke špičkám (Obr. B-1)
- Protažení vnitřní strany stehů (Obr. B-2)
- Hamstringy (Obr. B-3)
- Protažení Achillových šlach (Obr. B-4)
- Protažení bočních částí trupu (Obr. B-5)

Zklidnění

Účelem zklidnění je vrátit tělo do jeho (téměř) normální klidové polohy na konci tréninku. Správně provedené zklidnění pomalu snižuje vaši srdeční frekvenci a podporuje zotavení.

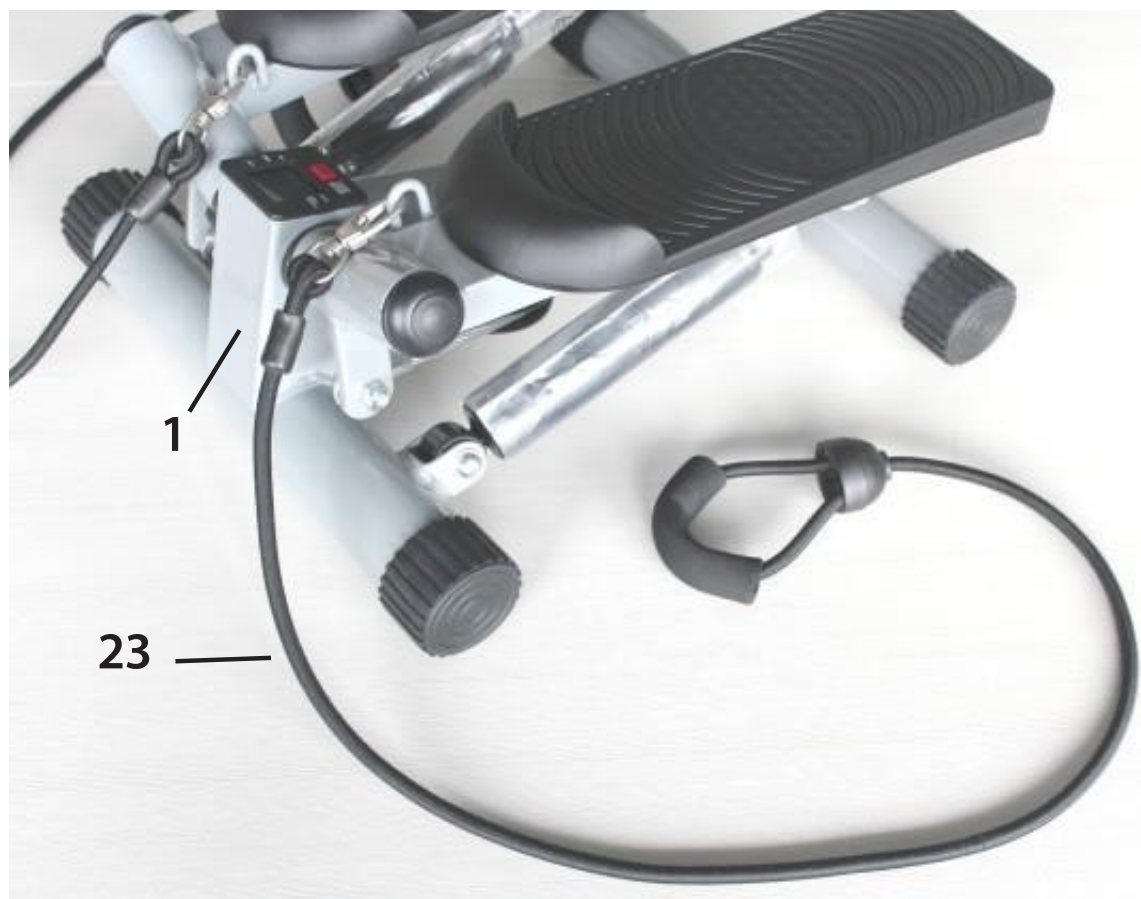


#	POPIS	POČET
1	Hlavní rám	1
2	Koncový uzávěr (Ø50)	4
3	Rám pedálu (L)	1
4	Rám pedálu (R)	1
5	Pedál (L/R)	2
6	Šroub M8*25	2
7	Nastavovací knoflík	1
8	Plastové pouzdro Ø40	4
9	Kryt šroubu	2
10	Šroub M6*20	2
11	Zátka	2
12	Šroub M5*20 mm	4
13	Šroub M6*40 mm	4
14	Šroub M5*10 mm	1
15	Matice M8	4
16	Držák kladky	1
17	Kladka 100	1
18	Šroub řemenice M10*40 mm	1
19	Matice M10	1
20	Kabel 355 mm	1
21	Šikmé pouzdro Ø38	2
22	Počítač	1
23	Bungee lano	2
24	Magnet	1

1. KROK



KROK 2



OBR. A



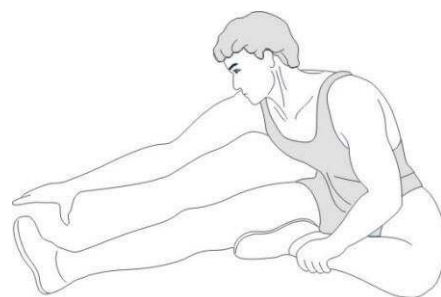
OBR. B



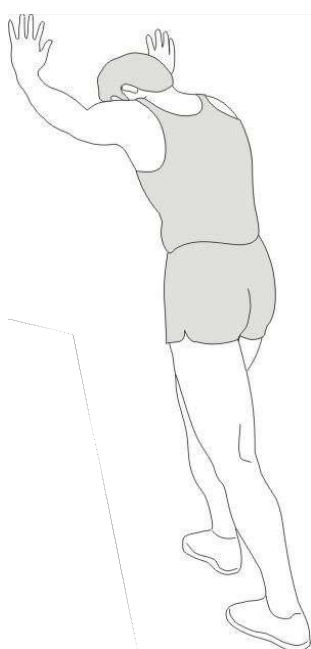
1



2



3



4



5

OBSAH

Bezpečnostné pokyny	15
Záruka	15
Montážny návod	15
Nastavenia	15
Údržba	16
Konzola	16
Pokyny na cvičenie	17

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

!VAROVANIE!

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre ľudí s už existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Spoločnosť VirtuFit nezodpovedá za zranenia alebo škody na majetku spôsobené používaním tohto zariadenia. Pred zostavením a/alebo používaním trénera si pozorne prečítajte tieto pokyny.

- Nenoste voľné oblečenie, aby ste sa vyhli zachyteniu pohyblivými časťami.
- Tréner nainštalujte a používajte na pevnom a rovnom povrchu.
- Pri používaní trénera vždy noste čistú športovú obuv.
- Počas používania udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu trénera.
- Pri používaní trénera udržiavajte rovnováhu.
- Nevkladajte prsty ani iné predmety do pohyblivých častí trénera.
- Pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom, aby určil vhodnú frekvenciu, trvanie a intenzitu cvičenia pre váš vek a fyzickú kondíciu. Okamžite prestaňte cvičiť, ak pociťte nevoľnosť, dýchavičnosť, mdloby, bolesť hlavy, bolesť na hrudi, tlak alebo iné nepríjemné pocity.
- Tréner by mala používať vždy len jedna osoba.
- Tréner je určený na domáce použitie a maximálna hmotnosť používateľa je 100 kg.
- Za trénerom nechajte 1-2 metre aby ste predišli nehodám.
- Tréner umiestnite na čistý a rovný povrch. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, aby ste zabránili vetraniu trénera. Neumiestňujte ho do exteriéru ani do blízkosti vody.

- Udržujte skladovací priestor suchý a čistý, aby ste zabránili poškodeniu. Tréner nepoužívajte na iné účely ako na tréning.
- Tréner používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Zariadenie skladujte len v prostredí s teplotou od 5 °C do 45 °C.

ZÁRUKA

Nároky zo záruky zanikajú, ak je príčina chyby:

- Inštalácia alebo oprava, ktorú nevykonával oficiálny predajca.
- Nesprávne používanie, zanedbávanie a/alebo nedostatočná údržba.
- Nevykonávanie údržby trénera v súlade s pokynmi výrobcu.

MONTÁŽNY NÁVOD (KROKY 1.-2)

Chýbajúce časti: Ak si myslíte, že niektoré časti chýbajú, najprv dôkladne skontrolujte polystyrén a tréner. Niektoré diely (napr. skrutky) sú už vopred pripevnené.

Skrutky so šesťhrannou hlavou: Pred použitím sily sa uistite, že kľúč so šesťhrannou hlavou je zatlačený do skrutky. Zabráni sa tým otáčaniu hlavy skrutky.

NASTAVENIA

Stepper

- Otáčaním poistnej skrutky zmeníte rozsah pohybu pedálu.
- Skontrolujte či je napínací kábel správne pripojený a napnutý.

ÚDRŽBA

Bezpečné a účinné používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je tréner správne nainštalovaný a udržiavaný. Ste zodpovední za zabezpečenie pravidelnej údržby trénera. Použitie a/alebo poškodené časti sa musia pred opätovným použitím vymeniť. Tréner by sa mal používať a skladovať len v interiéri.

Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti jednotky. Pred čistením alebo údržbou prístroja vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

Denná údržba

- Po každom použití ho očistite a odstráňte pot a vlhkosť.
- Skontrolujte, či sa na jednotke nenachádza prach a nečistoty.
- Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a chráňte zariadenie pred vlhkosťou.

Polročná údržba

- Skontrolujte všetky skrutky a matice pripevnené k pohyblivým častiam jednotky. V prípade skrutky a matice utiahnite.
- Skontrolujte pohyblivé časti a komponenty jednotky z hľadiska pohyblivosti.

Odporúčame nasledujúce:

- Po použití jednotku vyčistite.
- Na čistenie ovládacieho panela a oblasti okolo spínača použite suchú handričku.
- Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt z prístroja použite mäkkú čistou handričku a čistiaci prostriedok.
- Prístroj skladujte na bezpečnom a suchom mieste mimo dosahu tepla a vody.

VAROVANIE! Všetky opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik, pokiaľ dodávateľ alebo výrobca neustanovuje inak.

Čistenie

Starostlivé čistenie trénažera predĺži jeho životnosť. Udržujte ho v čistote pravidelným utieraním prachu. Pravidelná údržba predlžuje životnosť trénažera a zabráňuje nehodám! Viac informácií nájdete na stránke <https://www.virtufit.nl/service/faq/>.

VAROVANIE! Noste čisté obuv, aby ste znížili riziko znečistenia trénažera. Aspoň raz ročne odstráňte kryt, aby ste odstránili prach.

Batérie

Alkalická gombíková batéria LR44

Displej funguje na jednu gombíkovú batériu LR44, ktorú možno vymeniť na zadnej strane displeja. Batéria musí byť vložená správne.



Ak je obrazovka nečitateľná alebo fungujú len časti obrazu, postupujte takto:

- Vyberte batériu a počkajte 15 sekúnd.
- Správne vložte batériu.

Tipy na používanie batérie

- Ak je batéria vybitá alebo ak nebudete konzolu dlhší čas používať, vyberte ju.
- Batériu nenabíjajte, nerozoberajte ani nevhadzujte do ohňa.
- Pri vkladani batérie dbajte na polaritu+ a -.
- Odporúčame používať alkalické batérie, ktoré majú dlhšiu životnosť ako bežné batérie.
- Batériu treba vymeniť, keď displej stratí jas alebo sa prestane zobrazovať.

Výmena batérií

- Ak je obraz nečitateľný, odporúčame vymeniť batériu.
- Používajte alkalické gombíkové batérie . LR

KONZOLA (OBR. A)



- **MODE / RESET:** Stlačením tlačidla MODE/RESET vyberte požadovaný funkcie. Stlačením tlačidla MODE/RESET na 4 sekundy vynulujete hodnotu.

Funkcie

- **STRIDES/MIN** Počet krokov za minútu počas tréningu.
- **SCAN** Automaticky skenuje každú funkciu.
- **CNT** Zobrazuje celkový počet krokov vykonaných počas cvičenia.
- **TIME** Zobrazuje čas cvičenia.

- CAL Zobrazuje kalórie spálené počas cvičenia.
- **VAROVANIE!** *Nejedná sa o presné merania.*

Počítač

- Počítač sa automaticky zapne, keď začnete trénovať.
- Počítač sa automaticky vypne, pokiaľ nedôjde k žiadnemu pohybu po dobu 4 minút.
- Všetky funkcie sa automaticky zastavia a v ľavom hornom rohu počítača sa zobrazí nápis "STOP", ak počas 4 minút nedôjde k žiadnemu pohybu. Funkcie sa obnovia po opätovnom spustení cvičenia.

POKYNY NA CVIČENIE (OBR. B, 1-5)

Úspešný tréningový program zahŕňa rozcvičku, samotný tréning a upokojenie. Kompletný tréningový program vykonávajte aspoň dvakrát, najlepšie však trikrát týždenne a medzi tréningami dodržiavajte deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete intenzitu tréningu zvýšiť, napríklad na štyri až päťkrát týždenne.

Rozcvička

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na tréning a znížiť riziko zranenia. Pred začiatkom kardio alebo silového tréningu zahrievajte telo dve až päť minút. Vykonávajte cviky, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Napr. beh, jogging, skákanie cez švihadlo a beh na mieste.

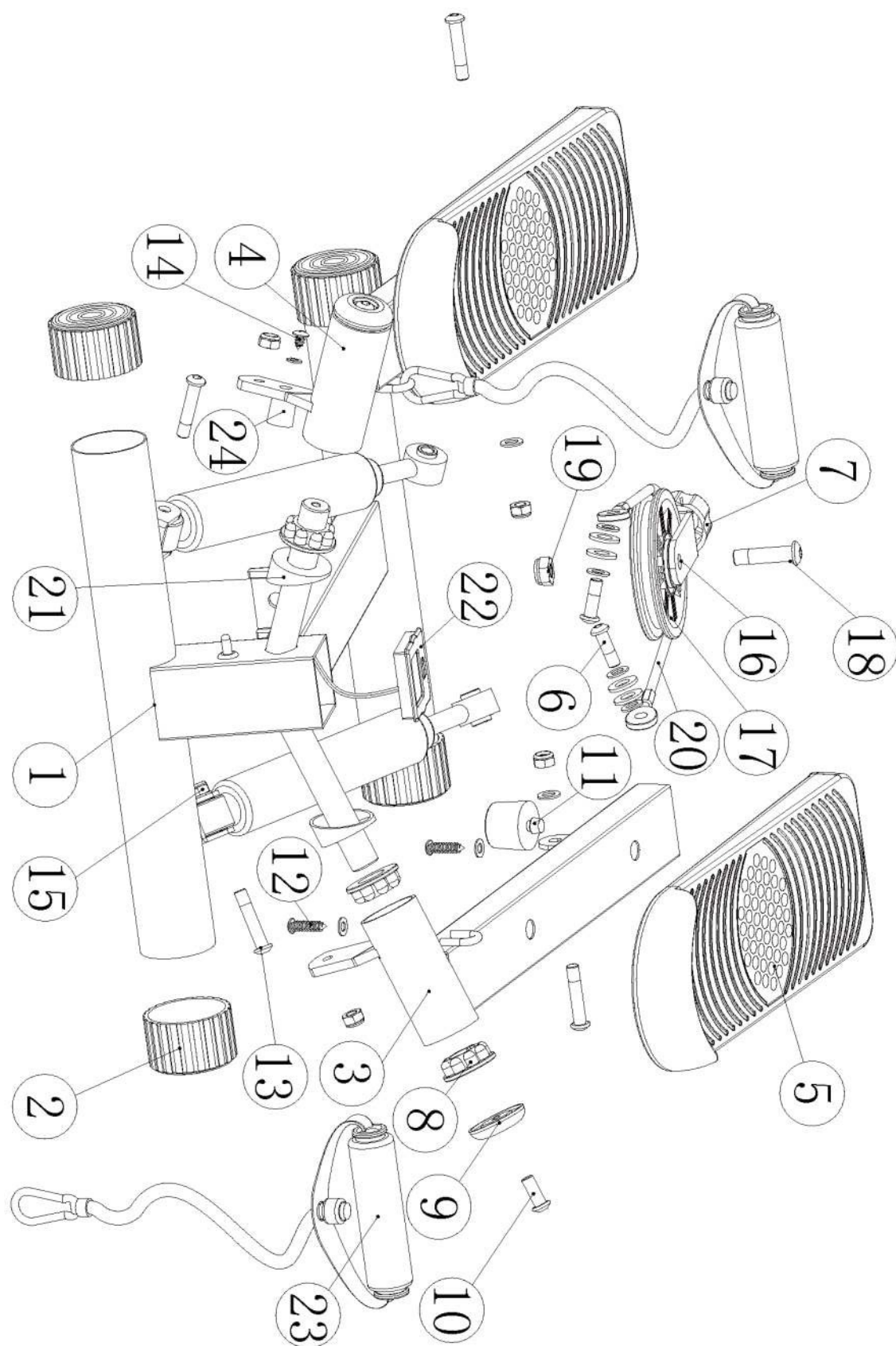
Pretiahnutie

Po dobrom zahriatí a upokojení je veľmi dôležité, aby ste si v teple natiahli svaly. Predídete tak možnému zraneniu. Strečingové cvičenia by mali trvať 15-30 sekúnd. Tu je niekoľko príkladov strečingových cvičení:

- Ohyby prstov (obr. B-1)
- Pretiahnutie vnútornej strany stehien (obr. B-2)
- Pretiahnutie hamstringov (obr. B-3)
- Pretiahnutie Achillovej šľachy (obr. B-4)
- Pretiahnutie bokov trupu (obr. B-5)

Upokojenie

Cieľom upokojenia je vrátiť telo do (takmer) normálnej pokojovej polohy na konci tréningu. Správne vykonané upokojenie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a podporuje regeneráciu.



#	POPIS	MNOŽS TVO.
1	Hlavný rám	1
2	Koncový uzáver (Ø50)	4
3	Rám pedálov (L)	1
4	Rám pedálov (R)	1
5	Pedál (L/R)	2
6	Skrutka M8*25	2
7	Nastavovací gombík	1
8	Plastové puzdro Ø40	4
9	Krytka skrutky	2
10	Skrutka M6*20	2
11	Zátka	2
12	Skrutka M5*20 mm	4
13	Skrutka M6*40 mm	4
14	Skrutka M5*10 mm	1
15	Matica M8	4
16	Držiak remenice	1
17	Kladka 100	1
18	Skrutka remenice M10*40 mm	1
19	Matica M10	1
20	Kábel 355 mm	1
21	Šikmé puzdro Ø38	2
22	Počítač	1
23	Bungee šnúra	2
24	Magnet	1

virtufit

INFORMACE O SPOLEČNOSTI

Máte-li požadavek na servis nebo nákup dílů, navštivte stránky service@virtufit.nl. S aktuální žádostí vždy uvádějte číslo služby (ITS číslo) pro rychlé a efektivní vyřízení. Servisní požadavek musí být vždy podán prostřednictvím servisního formuláře.

VIRTUFIT

Twekkelerweg 263
7553 LZ Hengelo
The Netherlands
info@virtufit.nl

Máte-li problém se fitness zařízením VirtuFit a chtěli byste odeslat požadavek na servis, naskenujte QR kód vpravo a vyplňte náš servisní formulář.



Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257